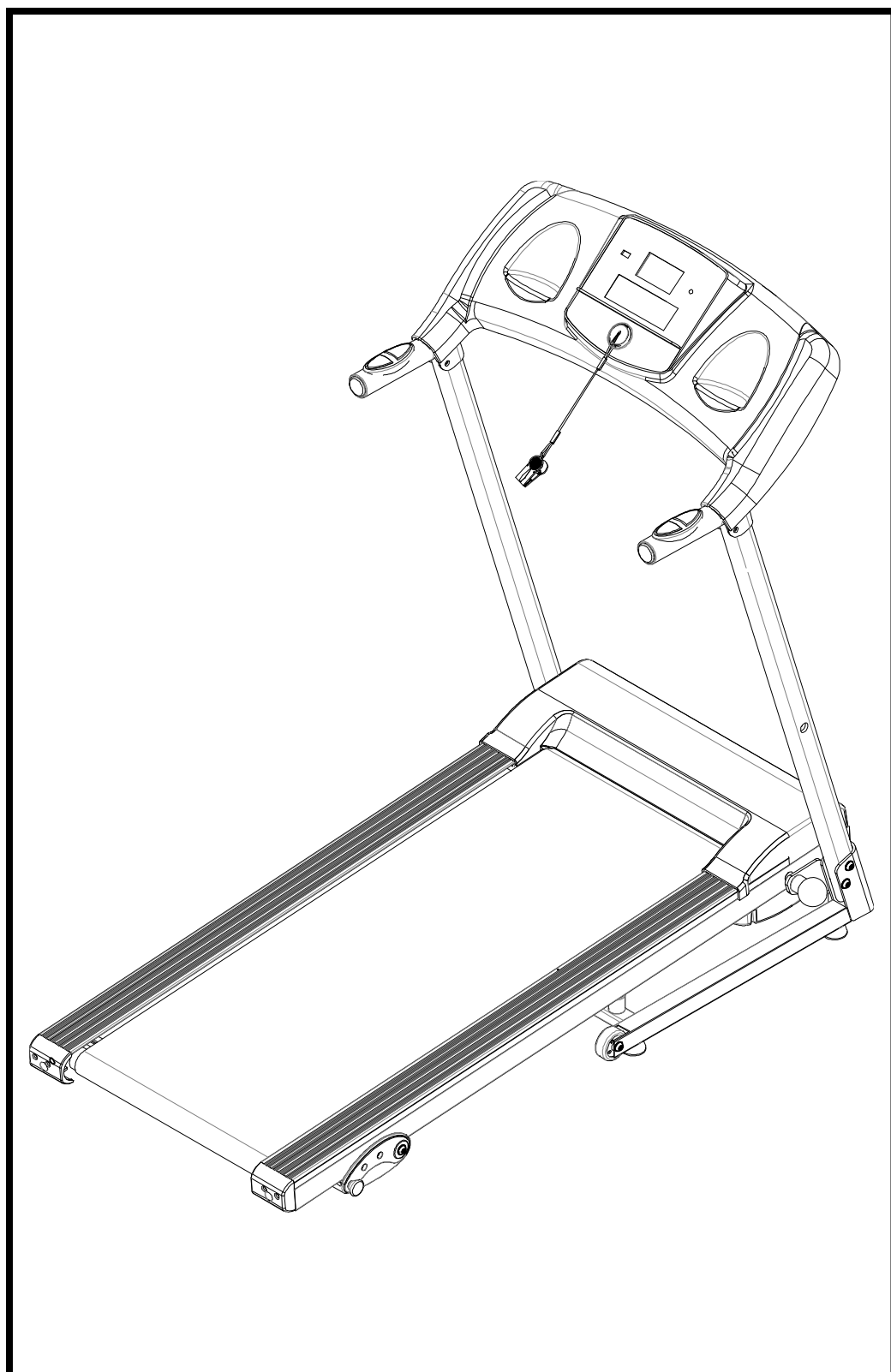


BT-3105M

CINTA DE CORRER

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



INDICE

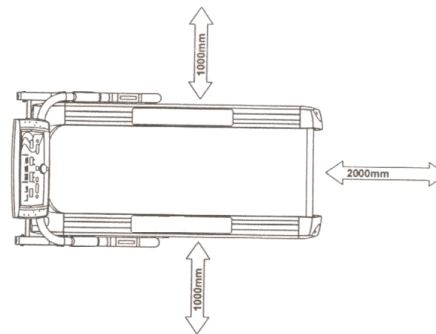
INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD	1
DIBUJO DE PIEZAS INCLUIDAS	2
LISTA DE PARTES	3
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	5
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	6
INSTRUCCIONES DE PLEGADO	9
COMO USAR LA LLAVE DE SEGURIDAD	11
FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA	12
AJUSTE DE LA CINTA	13
MANTENIMIENTO	15
INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA	16
RESOLUCION DE PROBLEMAS	19

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

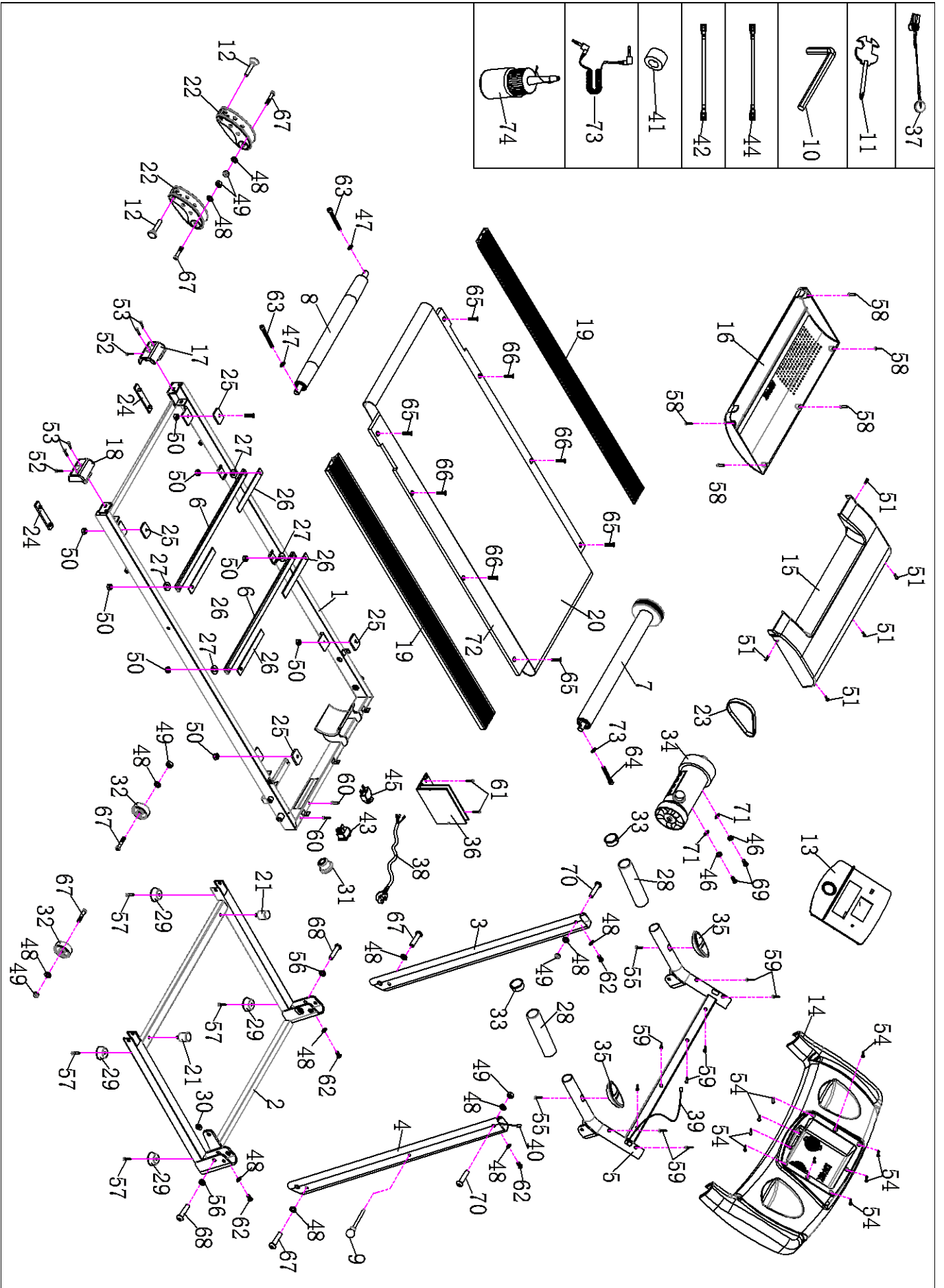
Por favor guarde este manual en un lugar accesible.

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o colesterol.
3. Sé consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento, sensación de mareo, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. El equipo está diseñado para adultos solamente. Mantenga a los niños y mascotas lejos del equipo.
5. Use el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de usar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si oye algún ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido solucionado.
9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo ha sido probado y puede certificarse según EN957-1 / -6 en la clase H.C. Adecuado para uso doméstico, sólo en el hogar. El peso máximo del usuario es de 100 kg. El frenado es independiente de la velocidad.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.

12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionar la espalda. Siempre use la técnica de levantamiento adecuada y / o use la asistencia.
13. "Cortar" la tecla para "Seguridad" adicional.
14. Coloque la "llave de seguridad" en un lugar seguro siempre que no utilice la máquina para evitar perderla.
15. Utilice la "tecla de seguridad" cuando opere la máquina para correr para la función de desmontaje de emergencia.
16. Desmontaje de emergencia: ambas manos sostienen el manubrio y luego colocan sus zapatos deportivos en la superficie antideslizante de los rieles extruidos, presionando el botón PARAR en la computadora.
17. Atención especial a los componentes más susceptibles de desgaste, como las piezas giratorias, puntos de conexión, etc.
18. Mantenga un zoom de seguridad de 2000 mm x 1000 mm alejado de la máquina para correr.



DIBUJO DE PIEZAS INCLUIDAS



LISTA DE PARTES

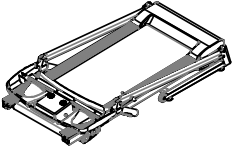

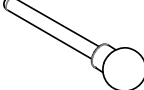

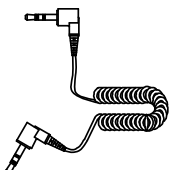
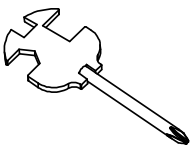
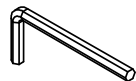



NO.	DESCRIPCION	CDAD	NO.	DESCRIPCION	CDAD
1	Marco principal	1	29	Almohadilla de pie	4
2	Bastidor de base	1	30	Anillo de alambre proteger B	1
3	Tubo vertical izquierdo	1	31	Hebilla de cable de alimentación	1
4	Tubo vertical derecho	1	32	Rueda ajustable	2
5	Soporte de la computadora	1	33	Tapas de los extremos	2
6	Estribo fortalecer tubo	2	34	motor de corriente continua	1
7	Rodillo delantero	1	35	Pulso de mano	2
8	Rodillo trasero	1	36	Tabla de control	1
9	Pasador de cabeza esférica	1	37	Llave de seguridad	1
10	Llave Allen 5 #	1	38	Cable de alimentación estándar	1
11	Llave con destornillador	1	39	Cable superior de la computadora	1
12	Fijar pin	2	40	Cable inferior de la computadora	1
13	Computadora	1	41	Anillo magnético	1
14	Cubierta de la computadora	1	42	AC solo cable	1
15	Cubierta del motor	1	43	Cambiar	1
16	Cubierta inferior del motor	1	44	Solo cable	1
17	Tapa base izquierda	1	45	Protector de sobrecarga	1
18	Cubierta de la base derecha	1	46	Arandela elástica (8)	2
19	Carril lateral	2	47	Arandela de seguridad (6)	3
20	Cinta de correr	1	48	Arandela de seguridad (8)	12
21	Almohadilla de choque	2	49	Contratuerca (M8)	6
22	Almohadilla de pie ajustable	2	50	Contratuerca (M6)	8
23	Correa de transmisión	1	51	Perno (M5 * 10)	5
24	Almohadilla de goma	2	52	Perno (M5 * 8)	2
25	Fortalecer la almohadilla del tubo	4	53	Perno (M5 * 20)	4
26	Almohadilla de aislamiento de nylon	4	54	Perno (ST4.2 * 13)	9
27	Almohadilla de pie	4	55	Perno (ST4.2 * 15)	2
28	Anillo de protección de enchufe B	2	56	Arandela de seguridad (10)	2

LISTA DE PARTES

NO.	DESCRIPCION	CDAD	NO.	DESCRIPCION	CDAD
57	Perno (ST4.2 * 25)	4	67	Perno (M8 * 40)	6
58	Perno (ST4.2 * 20)	5	68	Perno (M10 * 55)	2
59	Perno (ST4.2 * 20)	8	69	Perno (M8 * 12)	2
60	Perno (ST4.2 * 19)	2	70	Perno (M8 * 42)	2
61	Perno (ST4.2 * 12)	2	71	Arandela plana C (8)	2
62	Perno (M8 * 20)	4	72	Tabla de correr	1
63	Perno (M6 * 65)	2	73	Cable MP3 (OPCIONAL)	1
64	Perno (M6 * 60)	1	74	Aceite de silicio	1
65	Perno (M6 * 37)	4			
66	Perno (M6 * 30)	4			

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Cuando abra el cartón, encontrará las siguientes partes en el cartón.

 1	 37	 9	 74
 73	 11	 10	 67
 62	 48		

LISTA DE PARTES

NO.	DESCRIPCION	CDAD	NO.	DESCRIPCION	CDAD
1	Marco principal	1	62	Perno (M8 * 20)	4
10	# 5 llave Allen	1	74	Aceite de silicona	1
37	Llave de seguridad	1	73	Cable MP3 (OPCIONAL)	1
9	Pasador de cabeza esférica	1	11	Llave con destornillador	1
67	Perno (M8 * 40)	2	48	Arandela de seguridad (8)	6

HERRAMIENTAS:

Llave Allen 5 # 5mm ---- 1PC

Llave con destornillador S = 13/14/15 ---- 1PC

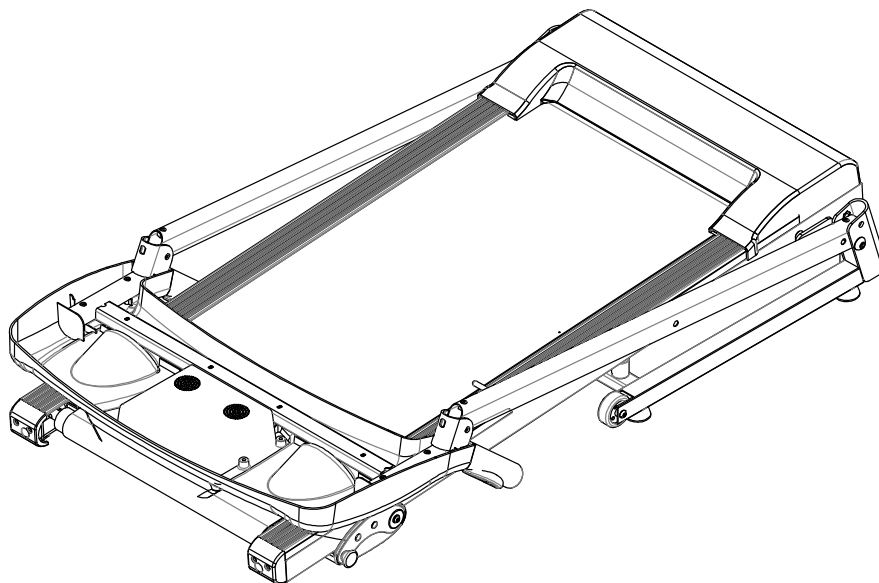
Aviso: no atraviese la alimentación antes de completar el montaje



ATENCIÓN:

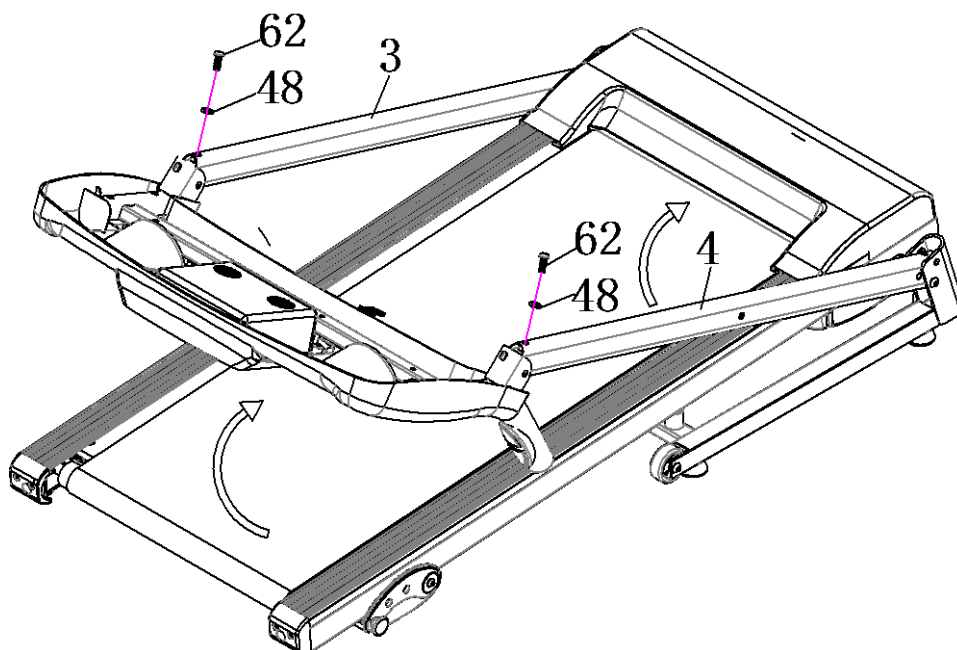
1. Advertencia: para permitir que la superficie de funcionamiento se detenga por completo antes de plegarse.
2. ADVERTENCIA! Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio de inmediato.
3. Declaración: "La emisión de ruido bajo carga es mayor que sin carga".

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PASO 1

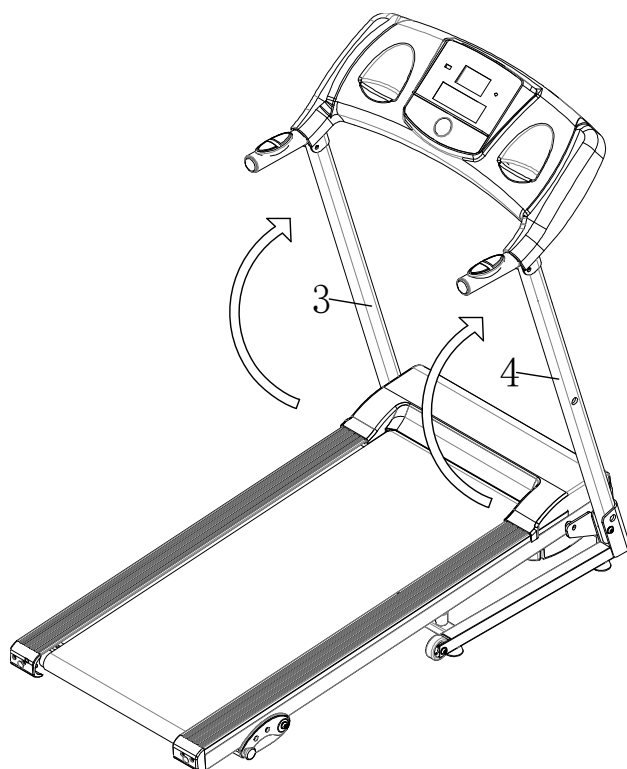
Abra la caja de cartón, saque las piezas de repuesto anteriores y coloque el marco principal en el suelo nivelado.



PASO 2

Sosteniendo el marco y los montantes de la computadora, use la llave Allen de 5 # para fijar la computadora al tubo vertical apretado por el perno (62) y la arandela de seguridad (48).

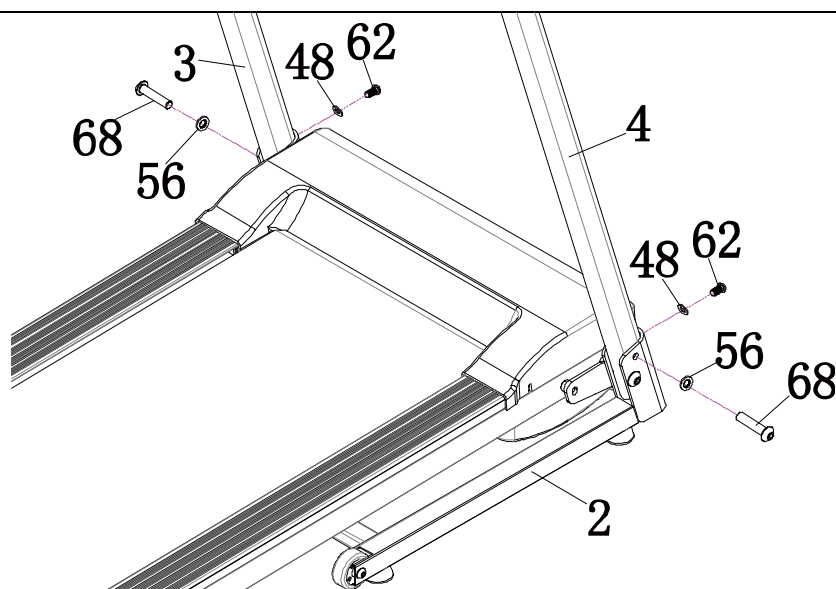
Aviso: No presione los cables dentro del tubo y verifique si los cables están bien conectados. Apoye la base con la mano para evitar que la computadora y la base caigan.



PASO 3

Empuja hacia arriba en posición vertical.

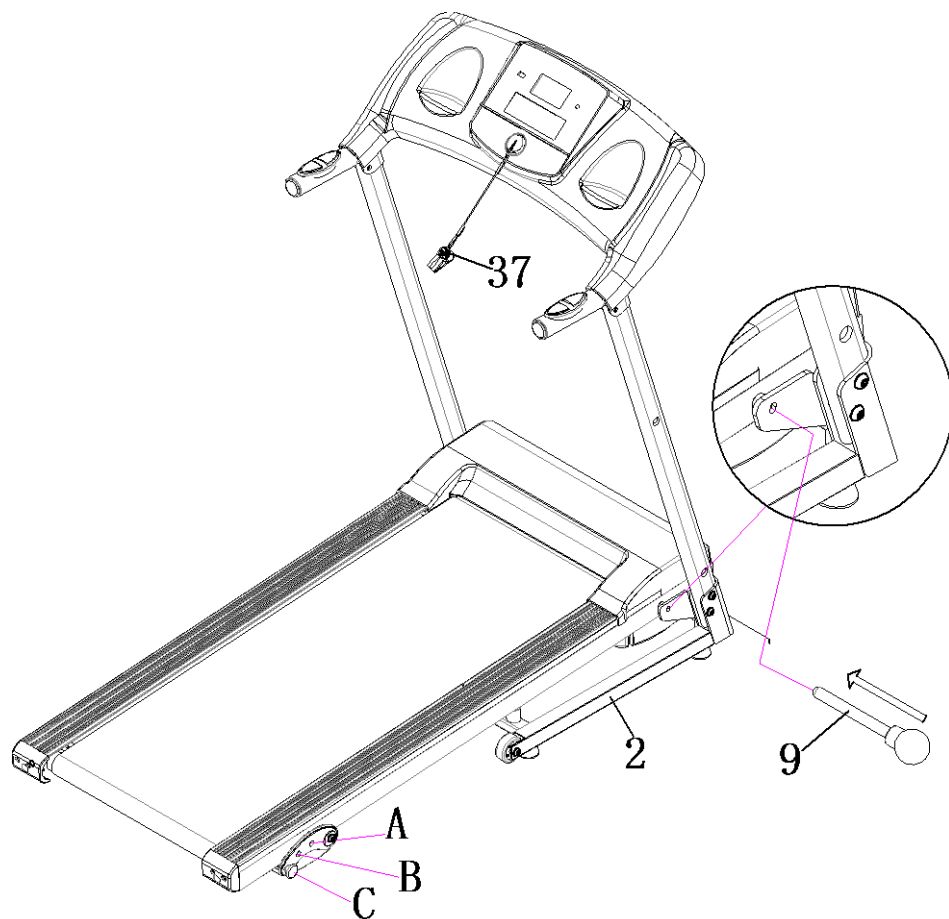
Aviso: *Sostenga la base con la mano para evitar que caiga y sufrir daños.*



PASO 4

1. Use una llave Allen de 5 #, en primer lugar asegure el montante derecho en el marco de la base con el perno (68) y la arandela de seguridad (56), luego bloquee el montante derecho en la base con el perno (62) y la arandela de seguridad (48) (64).
2. El conjunto vertical izquierdo es el mismo que el derecho vertical.

Aviso: *Siempre sostenga la parte superior con la mano durante el montaje para evitar que caiga y sufrir daños.*

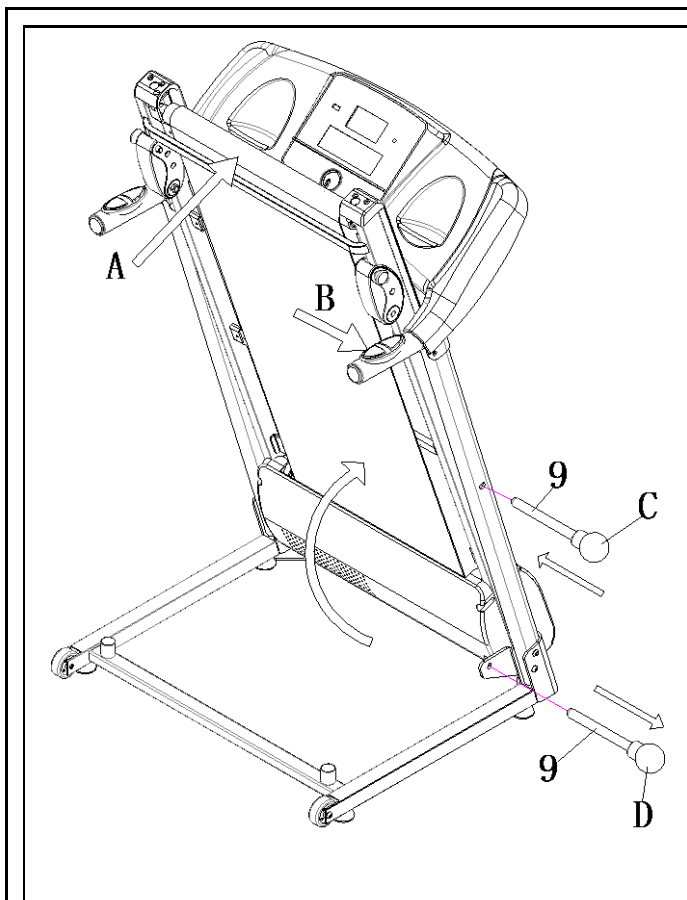


PASO 5

Inserte el pestillo de bola (9) en el marco de la base (2)

Coloque la llave de seguridad (37) en la computadora.

INSTRUCCIONES DE PLEGADO

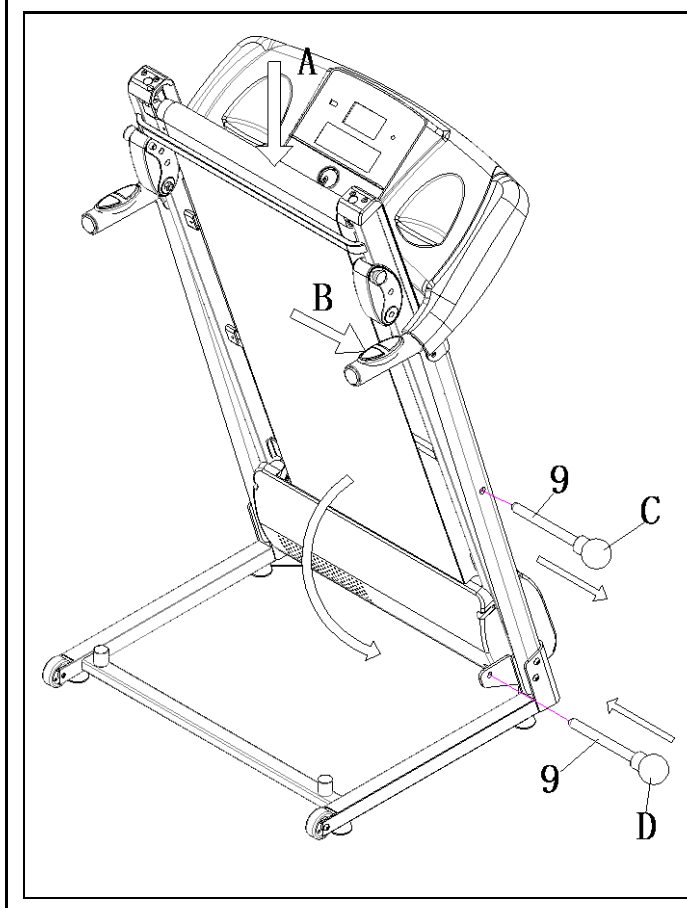


Plegado:

1. Extraiga el pasador de cabeza esférica (9) (D) antes de plegar la cinta de correr.
2. Use una mano para presionar el manillar B, use otra mano para tirar hacia arriba de la plataforma en la posición A.
3. Inserte el pasador de cabeza esférica (9) (C) en la base para fijar la plataforma para correr.

AVISO:

1. Cuando empuje hacia arriba la plataforma de carrera, tenga cuidado de que la plataforma de sujeción sujete la mano.
2. Cuando inserte el pasador de la cabeza de la bola, sostenga la plataforma para correr, para evitar que caiga y lastime a alguien o a una mascota.



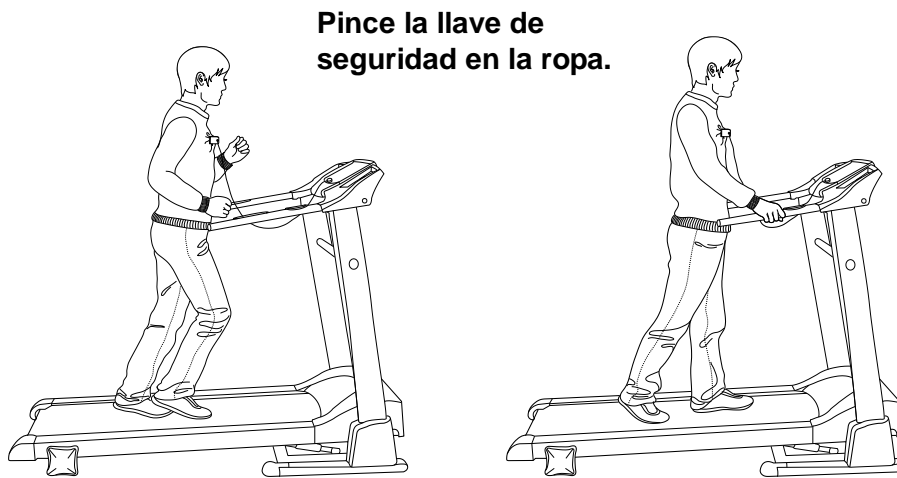
Desplegado:

Sostenga la parte A con la mano, extraiga el pasador de la cabeza esférica (9) (C), luego la unidad central descenderá automáticamente.

(NOTA: Mantenga el lugar de soporte A hasta que la unidad central se caiga y mantenga a cualquier persona y mascota lejos de la máquina cuando se caiga).

Inserte el pasador de cabeza esférica (9) (D) después de que el marco principal descienda por completo.

COMO USAR LA LLAVE DE SEGURIDAD



USO DE SU CINTA DE CORRER

INICIO:

En primer lugar, empezar lento y fácil. Solo camina por 10 minutos. Haga esto todos los días durante una semana. Si esto fue fácil para usted, agregue cinco minutos a su ejercicio para la semana 2. Continúe agregando 5 minutos hasta que esté corriendo todo el tiempo que desee.

VIGILE SU POSTURA:

Piense en el alargamiento de su cuerpo. Mantenga la cabeza en alto y los ojos hacia adelante. Sus hombros deben estar hacia abajo, hacia atrás y relajados. Apriete sus abdominales y glúteos.

Asegúrese de beber mucha agua antes, durante y después del ejercicio. Incorpore un calentamiento, enfríe y estire en su rutina. Comience su caminata a un ritmo lento de calentamiento, deténgase y haga algunos estiramientos de calentamiento. Luego haz ejercicio durante el tiempo deseado. Termine su ejercicio con un ritmo de enfriamiento más lento y estire bien. Estirar te hará sentir bien y te ayudará a prevenir lesiones.

Lo más difícil de comenzar un programa de acondicionamiento físico es desarrollar un hábito. Caminar diariamente ayudará (un mínimo de 5 días a la semana es una buena meta). Debe caminar lo suficientemente rápido para alcanzar su ritmo cardíaco objetivo, pero no debe jadearse por el aire.

Una vez que haya formado el hábito, querrá evaluar su programa y sus metas.

Para mejorar el ejercicio cardiovascular, camine de 3 a 4 días a la semana, de 20 a 30 minutos a un ritmo muy rápido, respirando con dificultad, pero sin jadear por el aire.

Si hace ejercicio para bajar de peso, debe caminar un mínimo de cinco días a la semana, de 45 a 60 minutos a un ritmo "decidido".

Si es nuevo en el ejercicio, comience con sesiones cortas y lentas y vaya aumentando gradualmente. Si tiene alguna inquietud médica o afecciones médicas, asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar una rutina.

FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

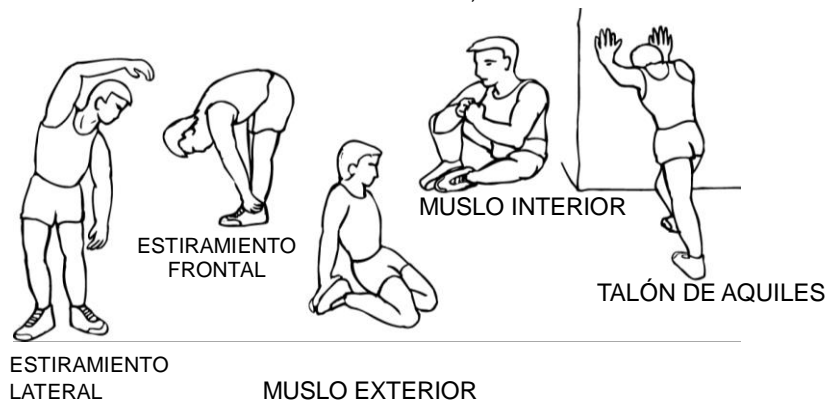
El uso de la cinta para correr le brindará varios beneficios, mejorará su condición física, el tono muscular y las conjunciones con una dieta controlada en calorías que lo ayudará a perder peso. Lea atentamente lo siguiente antes de usar su máquina para correr.

INSTRUCCIONES PARA LOS EJERCICIOS

El uso de su CINTA DE CORRER le proporcionará varios beneficios. Mejorará su condición física, tonificará sus músculos y, junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

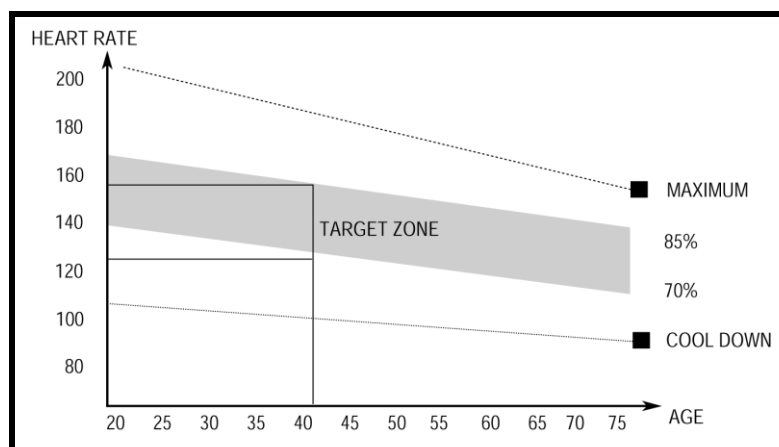
1. Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce o sobrecarge sus músculos en extremo - si le duele, PARE.



2. Fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que se realiza el mayor esfuerzo. Después de su uso regular, los músculos de las piernas se vuelven más flexibles. Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. La tasa de trabajo debe ser suficiente para elevar los latidos del corazón en la zona de objetivo (target) que se muestra en el gráfico.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de la gente empieza con unos 15-20 minutos.

3. Fase de enfriamiento

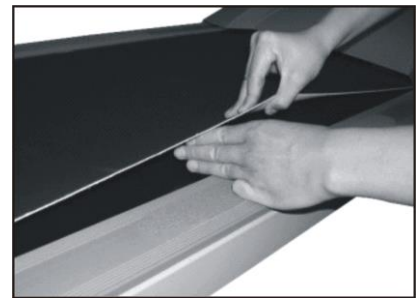
Con esta fase se pretende que el Sistema Cardio-vascular y los músculos bajen el ritmo. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reducir el tempo, continuar durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando de nuevo no forzar o sobrecargar sus músculos en el estiramiento. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible debe espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

AJUSTE DE LA CINTA:

TENSIÓN DE LA CINTA:

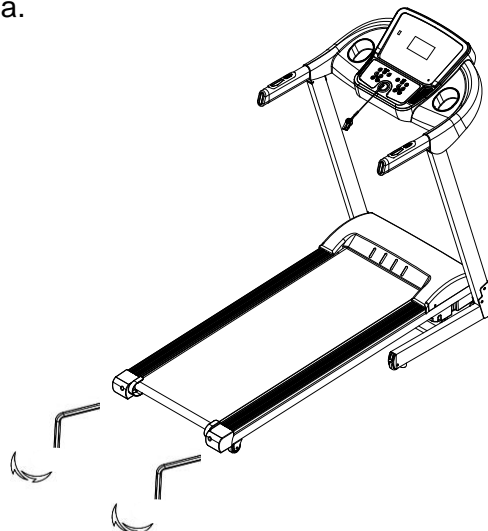
Como las correas para caminar tienden a estirarse ligeramente con el uso, es posible que la cinta deba ajustarse ocasionalmente. Si la cinta está demasiado floja, es posible que la cinta se detenga mientras corre o camina, mientras el motor continúa funcionando. **NO DEBEN APRETARSE LA CINTA.** Esto causará un rendimiento reducido del motor y daños en los rodillos.

Cuando esté correctamente tensado, debe poder levantar el lado de la cinta aproximadamente 2-3 pulgadas (5-7.5 centímetros). Una prueba rápida para determinar la tensión de la cinta: debe poder colocar tres dedos debajo del borde de la cinta.



Para apretar la cinta:

Con la llave Allen provista con la máquina para correr, colóquela en el orificio de la tapa del extremo posterior izquierdo y en el zócalo del tornillo de ajuste. Gire una vuelta completa en el sentido de las agujas del reloj. Luego, coloque la llave Allen en el orificio de la tapa del extremo derecho y gire una vuelta completa en el sentido de las agujas del reloj. Compruebe la tensión de la cinta. Continúe haciendo esto hasta que la cinta esté en la tensión correcta. Asegúrese de ajustar ambos lados por igual para asegurar la alineación correcta de la banda.



CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER

La banda para caminar puede necesitar ocasionalmente estar centrada. Primero asegúrese de que la cinta esté correctamente tensada. Encienda la máquina para correr y ejecútela a unos 4 km / h. Coloque la llave Allen a través del orificio en la tapa del extremo posterior izquierdo y dentro del zócalo del tornillo de ajuste. (Ver imagen abajo)

1. Si la cinta se ha movido demasiado hacia la derecha:

Gire el tornillo de ajuste izquierdo $\frac{1}{2}$ vuelta hacia la izquierda. Deje que la máquina para correr funcione durante 30 segundos y la cinta debe moverse hacia la izquierda. Si aún está demasiado hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste izquierdo una media vuelta adicional. Repita según sea necesario.

2. Si la cinta se ha movido demasiado hacia la izquierda:

Gire el tornillo de ajuste izquierdo $\frac{1}{2}$ vuelta hacia la derecha. Deje que la máquina para correr funcione durante 30 segundos y la cinta debe moverse hacia la derecha. Si aún está demasiado lejos a la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo una media vuelta adicional. Repita según sea necesario.



Continúe ejecutando la máquina para correr 3 minutos para asegurarse de que la cinta se haya centrado. Realice los ajustes necesarios.

MANTENIMIENTO:

ADVERTENCIA: SIEMPRE DESCONECTE LA MÁQUINA PARA CORRER DE LA SALIDA ELÉCTRICA ANTES DE LIMPIAR, LUBRICAR O REPARAR LA UNIDAD.

LIMPIEZA:

La limpieza general de la cinta para correr prolongará la vida útil de la máquina para correr y mejorará el rendimiento. Mantenga limpia la unidad limpiando el polvo regularmente. Asegúrese de desempolvar la parte expuesta de la plataforma a ambos lados de la banda para caminar y también los rieles laterales.

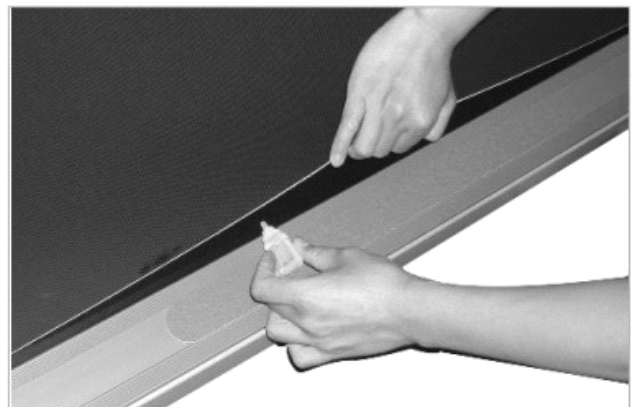
Para un mejor rendimiento, recomendamos que coloque su máquina para correr en una alfombrilla para correr. Además de reducir el ruido, una alfombrilla para correr ayudará a mantener los residuos de polvo lejos de los componentes críticos de su caminadora. Limpie la parte superior de la correa con un paño húmedo y jabonoso. Tenga cuidado de mantener el líquido alejado del interior del bastidor motorizado de la máquina para correr o debajo de la correa.

ADVERTENCIA: SIEMPRE DESCONECTE LA MÁQUINA PARA CORRER DE LA CORRIENTE ELÉCTRICA ANTES DE RETIRAR LA TAPA DEL MOTOR.

Al menos una vez al año retire la cubierta del motor y pase la aspiradora debajo de la cubierta del motor con precaución.

LUBRICACIÓN DE LA CUBIERTA DE LA CINTA

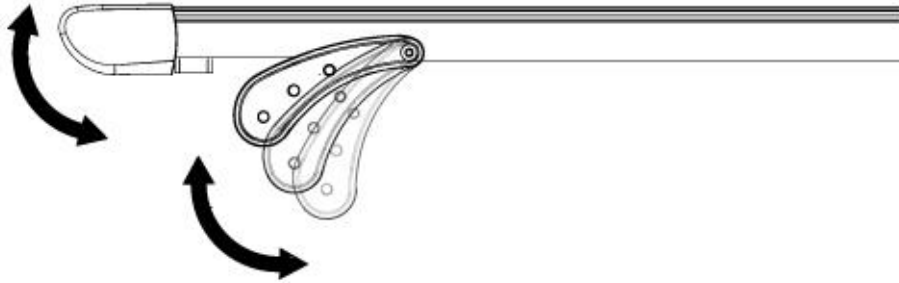
Es importante cuidar bien la plataforma de su cinta de correr (la superficie para caminar debajo de la banda), ya que la fricción de la banda / plataforma puede afectar la función y la vida útil de su máquina de correr y requiere una lubricación periódica.



Use la siguiente tabla como guía para lubricar la plataforma:

Tipo de uso	Horas de ejercicio por semana	Número de veces
Usuario ocasional	Menos de 3 horas	Anualmente
Usuario medio	3-5 horas	Cada seis meses
Usuario habitual	Más de 5 horas	Cada tres meses

AJUSTE MANUAL DE LA INCLINACION: La cinta de correr está diseñada con una inclinación manual de 3 niveles. Para el ajuste de la inclinación, simplemente levante el extremo trasero de la cinta de correr y luego gire el estabilizador de elevación a su nivel deseado. Debe ajustar el estabilizador de elevación izquierdo y derecho al mismo nivel para evitar cualquier daño potencial a la cinta por el estabilizador desigual.



INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA

1. FUNCIONES:

VELOCIDAD : Muestra la velocidad.

TIEMPO : Muestra el tiempo.

DIST: Muestra la distancia.

CAL/PULSO: Muestra las calorías consumidas y los latidos cardíacos.

2. BOTONES:

“START” botón: Presione este botón para iniciar la máquina, la máquina funcionará a la velocidad más baja o a la velocidad del programa predeterminado después de 3 segundos de cuenta regresiva.

“STOP” botón : Presione este botón para detener la máquina, la máquina disminuirá la velocidad y aún se detendrá.

“PROG” botón: Presione este botón para elegir el programa del modo manual — P1 ---- P12 --- FAT.

“MODE” botón: Cuando la máquina está en estado de espera, presione este botón para elegir el modo: modo manual-cuenta regresiva de tiempo modo-cuenta atrás de distancia modo-cuenta regresiva de calorías;

SPEED+/-: Ajusta la velocidad. Presione el botón para ajustar la velocidad cuando se ejecuta, y ajuste los datos cuando se detenga.

SPEED (3,6) : Ajusta la velocidad rápidamente.

3 . FUNCION PRINCIPAL:

Encienda la alimentación, todas las ventanas se iluminaron 2 segundos y luego ingrese al modo manual.

3. 1. Inicio rápido (Manual):

Obtener a través del poder adjuntar la llave de seguridad. Después de 3 segundos de cuenta regresiva, la caminadora arranca y corre desde la velocidad más baja, suma y resta con el botón SPEED para ajustar la velocidad. Presione el botón de parada o la tecla de seguridad directamente para parar.

3. 2. Modo cuenta atrás:

Presione el botón "MODO", puede elegir el modo de cuenta regresiva de tiempo, el modo de cuenta regresiva de distancia, el modo de cuenta regresiva de calorías, y la ventana mostrará los datos predeterminados y el brillo. Al mismo tiempo, presione SPEED +/- para configurar los datos. Presione el botón 'START', la máquina funcionará a la velocidad más baja, puede presionar SPEED +/- para cambiar la velocidad. Cuando la cuenta regresiva llega a 0, la máquina se detendrá suavemente. Ciertamente, puede presionar el botón "DETENER" o sacar la llave de seguridad de la consola para detener la máquina.

3. 3. Programas preseleccionados:

Presione el botón "PROG" para elegir el programa de instalación interna de P1 ---- P12. Cuando configure el programa, la ventana de tiempo mostrará datos predeterminados y brillo, presione el botón SPEED para configurar el tiempo de ejecución. Cada programa se ha dividido en 30 secciones, cada tiempo de ejercicio = el tiempo de fraguado / 30. Presione "INICIAR", la máquina funcionará a la velocidad de la primera sección. Cuando termine la sección, entrará en la siguiente sección automáticamente, la velocidad cambiará según los datos de la siguiente sección. Cuando termine un programa, la máquina se detendrá suavemente. Durante la ejecución, puede cambiar la velocidad e inclinación con la VELOCIDAD ▲ / ▼ cuando, cuando el programa ingrese a la próxima secta, vuelva a la velocidad actual. Y puede presionar "DETENER" o sacar la llave de seguridad para detener la máquina cuando lo desee.

4. TEST DE PULSACIONES:

Cuando sostenga el pulsómetro con dos manos, la ventana de pulso mostrará su ritmo cardíaco después de 5 segundos. Para obtener exactamente la frecuencia cardíaca, realice una prueba cuando la máquina se detenga y mantenga presionado el pulso de la mano durante más de 30 segundos. Los datos de frecuencia cardíaca son solo para referencia y no pueden ser datos médicos.

5. TEST DE GRASA CORPORAL:

Presione el botón "PROGRAMA" en condición de listo, hasta que aparezca "FAT" en la ventana de velocidad. "FAT" es el modo de prueba de grasa corporal. Presione 'MODE' para elegir el parámetro 'SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT', y la ventana TIME / DIST mostrará "-1 -" , "- 2 -" 、 "- 3 -" "- 4-". Cuando configure cada parámetro, presione SPEED ▲ / ▼ para ajustar los datos, y la ventana CAL / PULSE mostrará los datos y presione el botón 'MODE' para finalizar, y la ventana mostrará "-5-" y "---" enter En condición de listo. Mantenga el pulso del mango con las dos manos, mostrará sus datos de IMC después de 5 segundos.

Visualización de datos y rango de ajuste

Parametros	Por defecto	rango	marca
SEXO (-1-)	0 (HOMBRE)	0—1	0=HOMBRE 1=MUJER
EDAD (-2-)	25	10—99	
ALTURA (-3-)	170 CM	100—240 CM	
PESO (-4-)	70KG	20—160KG	

BMI reference

(BMI)	
<19	Demasiado delgado
19--26	normal
26--30	exceso de peso
>30	Obeso

6. USB (Opcional):

Cuando la cinta de correr está encendida, puede insertar cualquier dispositivo de memoria USB que contenga archivos de audio. La computadora detectará los archivos de audio en la tarjeta de memoria y reproducirá la música directamente.

7. MP3 (Opcional)

Cuando se enciende, contactando el equipo externo de MP3, la computadora reproducirá. La voz se puede ajustar operando el equipo externo de MP3, la voz se debe ajustar en la sección adecuada para proteger el equipo de un volume excesivamente alto.

8. BLUETOOTH SPEAKER (Opcional):

Conecte el teléfono móvil Bluetooth con el altavoz Bluetooth en la cinta de correr, después del éxito de la conexión, puede usar el teléfono para reproducir canciones por el altavoz Bluetooth.

9. REPOSO:

A. Si se detiene por más de 10 minutos sin ninguna operación, el sistema entrará en estado de reposo.

B. Presione cualquier tecla para activar la consola en estado de suspensión.

10. LLAVE DE SEGURIDAD:

Quite la clave de seguridad en cualquier momento para detener la máquina, todos los datos volverán a 0, todas las ventanas mostrarán "---". Toda operación será viable cuando la llave de seguridad esté conectada.

11. PARÁMETROS Y AJUSTES DE LOS EJERCICIOS

	Rango	Por defecto	Por defecto	Rango de ajuste
Velocidad (KM/H)	0.8-10.0KM/H	-----	-----	0.8-10.0KM/H
Tiempo (MIN:SEC)	0:00—99:59	15:00	00:00	5:00---99:00
Distancia (KM)	0.00—99.9	1.0	-----	0.50—99.9
Calorias	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—990Kcl

12.TABLO DE PROGRAMAS:

TIEMPO		Ajuste de tiempo /20= Intervalo de tiempo de ejercicio																			
PROGRAMA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

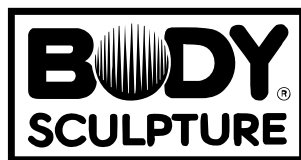
SOLUCION DE PROBLEMAS

CODIGO	RAZÓN	SOLUCIÓN
E01	Error de mensaje entre la computadora y la placa de control inferior	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados. 2. Compruebe si el IC en el tablero de control inferior está flojo, reinicie el IC. 3. La alimentación en la placa de control inferior tiene algún problema, cambie la placa de control inferior.
E02	Destello	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que la alimentación sea correcta, si no, utilice la alimentación correcta para realizar la prueba. 2. Compruebe si el control inferior se quemó, cambie uno bueno; Vuelva a conectar el cable del motor.
E03	Falla del sensor de velocidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambiar el tablero de control
E05	Protección contra sobrecarga	<ol style="list-style-type: none"> 2. Sobrecargado o el motor está atascado, causa corriente excesiva, la máquina iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste la máquina y reinicie. 3. Compruebe si el motor emite un ruido extraño o si el motor / tablero de control inferior se quemó, si está quemado, cambie el motor y el control inferior; Use el voltaje correcto.
E06	El cable del motor no se conecta bien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que el cable del motor este bien conectado, vuelva a conectar el cable. 2. Compruebe si el tablero de control emite un olor extraño. Sustituyalo por uno nuevo.



NOTAS DE EJERCICIOS

Use este espacio para anotar sus progresos.



S I N C E 1 9 6 5

COPYRIGHT © 2020 POR BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. LA DUPLICACIÓN NO AUTORIZADA ES UNA
VIOLACIÓN DE LEY